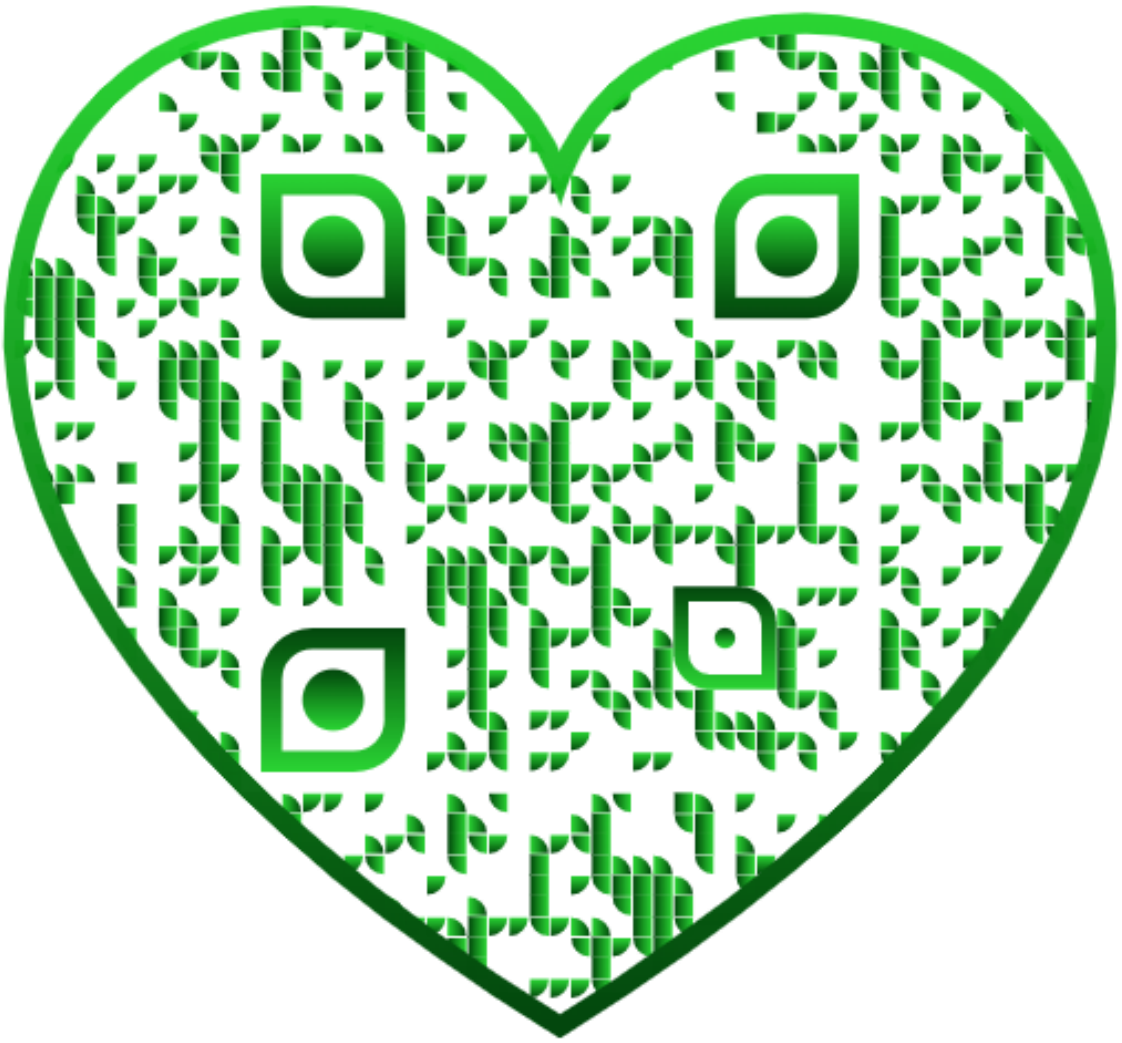
20 RECETTES CÉRÉALIÈRES

SAINES ET GOURMANDES

SPECIAL PETITS PRIX

Marie-Laure André
diététicienne-nutritionniste

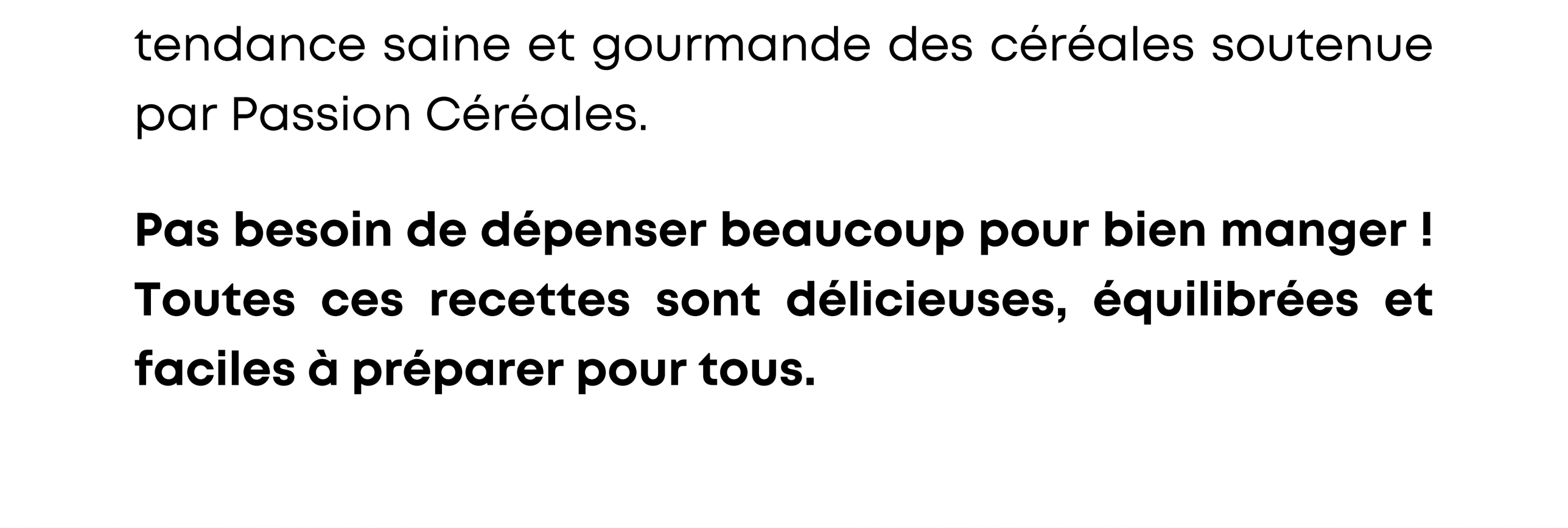


édito

Blé dur, blé tendre, riz, maïs, seigle, sarrasin, épeautre, orge, avoine, pâtes, pain...

Cuisinez-vous et consommez-vous les céréales et produits céréaliers autant qu'il le faudrait ? À travers ce livret de recettes, ce sont **20 idées simples et économiques pour vous régaler sainement avec les céréales** et découvrir leur grande diversité culinaire et nutritive. Un principe au cœur de la Healthynomie, la tendance saine et gourmande des céréales soutenue par Passion Céréales.

Pas besoin de dépenser beaucoup pour bien manger ! Toutes ces recettes sont délicieuses, équilibrées et faciles à préparer pour tous.



Les céréales, c'est la vie !

Les céréales tiennent une place d'importance dans la pyramide alimentaire et participent à notre équilibre en fournissant des nutriments essentiels à notre santé et à notre bien-être : glucides fournisseurs d'énergie prolongée, protéines végétales, fibres, vitamines du groupe B, fer, magnésium, phosphore, potassium, composés antioxydants...Elles occupent une place essentielle dans notre alimentation.

La variété, c'est la source de l'équilibre !

Utilisées sous forme de grains, de semoule, de boulgour, de farine ou encore de flocons, les céréales se cuisinent à l'infini, en entrée, en plat chaud ou en dessert, et permettent aussi de composer un petit déjeuner bien rassasiant et des collations saines et gourmandes. Variez les céréales et intégrez-les à chaque repas sans hésiter, en quantité adaptée à vos besoins (selon votre âge et votre niveau d'activité physique).

Le plaisir à petits prix

Les céréales font partie des aliments très abordables d'un point de vue financier et permettent donc de composer des repas sains, équilibrés et à petits prix ! Pensez à les cuisiner sous toutes leurs formes : en taboulé, en muesli, en risotto, en crêpes, en tartines salées... pour le plaisir des petits et des grands.

3 IDÉES REÇUES
à balayer sur les céréales

01

NON, LES CÉRÉALES NE FONT PAS GROSSIR

Les céréales rassasient durablement grâce aux fibres et aux glucides complexes qu'elles contiennent. Elles assurent une diffusion lente de l'énergie à l'organisme et ont donc un effet satiétogène, qui participe à la conservation d'un poids de forme. Un repas sans aucune céréale peut entrainer des fringales 2 ou 3 heures après le repas, ce qui pousse parfois à grignoter des aliments gras et/ou sucrés.

02

OUI, ON PEUT MANGER DES CÉRÉALES LE SOIR

Les céréales préparent efficacement au sommeil grâce aux glucides complexes qu'elles contiennent. Ces dernières permettent de tenir efficacement le jeûne nocturne grâce à une diffusion très lente de l'énergie dans l'organisme. La consommation de glucides complexes est ainsi recommandée au dîner.

03

OUI, LES CÉRÉALES ONT UN INTÉRÊT NUTRITIONNEL CERTAIN

Les glucides complexes présents dans les céréales participent efficacement à la couverture de nos besoins en énergie. Les céréales fournissent également des protéines végétales, des fibres, protectrices de bon nombre de pathologies, ainsi que des minéraux et oligo-éléments. Elles en contiennent d'autant plus si elles sont consommées complètes.

SOMMAIRE

SPECIAL PETITS PRIX*

RECETTES SALÉES

01

1. Taboulé de boulgour d’épeautre aux abricots secs.....7
2. Tartare de quinoa au chèvre frais.....9
3. Cake au jambon à la farine de riz et poivron.....11
4. Tartines au boeuf.....13
5. Sandwich-blinis de sarrasin à la truite fumée 15
6. Tarte aux légumes spirales.....17
7. Pizza fleur au seigle..... 19
8. Galettes de quinoa..... 21
9. Buddha bowl penne et poulet.....23
10. Couscous au poulet.....25
11. Moules & frites de polenta.....27
12. Boulgour au butternut, au bleu et aux noix.....29
13. Curry de pois chiches aux épinards et riz.....31

RECETTES SUCRÉES

02

14. Overnight porridge à l’avoine et aux fruits.....33
15. Gâteau de semoule d’orge à l’ananas.....35
16. Boules énergétiques avoine-abricot-amandes.....37
17. Biscuits au sarrasin et orge 39
18. Gâteau de polenta au citron.....41
19. Gâteau léger aux pommes caramélisées.....43
20. Mini-puddings aux fruits secs.....45

**Prix calculé pour personne/portion pour chaque recette sur la base du prix moyen constaté -au 05 février 2021- de la liste des ingrédients nécessaires à sa réalisation.*

01

Taboulé de boulgour d'épeautre aux abricots secs

UN MENU ÉQUILIBRÉ :

Taboulé de boulgour d’épeautre aux abricots secs
Steak haché grillé + moutarde
Epinards sautés
Yaourt nature + cannelle en poudre

INFOS NUTRITION

L'épeautre est une céréale ancienne de la famille du blé, riche en fibres et minéraux (magnésium, manganèse, cuivre, zinc...). Il existe le grand épeautre et le petit épeautre. Vous pouvez utiliser l'un ou l'autre pour cette recette (le petit épeautre a une teneur plus faible en gluten).

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN
TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 100 g de boulgour d'épeautre
- 1 petit oignon rouge
- ½ poivron rouge
- 2 petites tomates
- 1/3 de concombre
- 3 abricots secs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ citron
- ½ bouquet de menthe
- Sel

INSTRUCTIONS

1. Faites cuire le boulgour d'épeautre à l'eau bouillante pendant 20 minutes puis égouttez et rincez à l'eau froide pour le refroidir. Réservez dans un saladier.
2. Lavez et coupez les tomates en petits cubes. Pelez le concombre et l'oignon rouge puis hachez-les. Lavez le poivron rouge, ôtez les graines et découpez-le en petits morceaux également.
3. Découpez les abricots secs en petits morceaux. Lavez et ciselez la menthe.
4. Mélangez les légumes, les abricots secs et le boulgour. Salez, poivrez, ajoutez le jus de citron, la menthe et l'huile d'olive.
5. Mélangez et entreposez au réfrigérateur pendant 2 heures.

VARIANTES

- **Vous pouvez prendre aussi de l'épeautre en grains (en ajustant le temps de cuisson) ou du boulgour de blé.**
- **Vous pouvez ajouter de la feta coupée en petits morceaux.**
- **Vous pouvez remplacer l'oignon rouge par de l'échalote ou un oignon blanc.**

02

Tartare de quinoa au chèvre frais

UN MENU ÉQUILIBRÉ :

Tartare de quinoa au chèvre frais
Wok de brocoli sauté au poulet
Fromage blanc nature et morceaux de poire
1 tranche de pain de campagne au levain

INFOS NUTRITION

Le quinoa est une pseudo-céréale sans gluten qui contient tous les acides aminés essentiels dont l'organisme a besoin. Il est riche en magnésium, fibres et manganèse. Son index glycémique est faible (35).

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN
TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 120 g de quinoa
- 1 petit oignon rouge
- 1 tomate
- 1 pomme verte Granny Smith
- 50 g de fromage de chèvre à tartiner
- 1 faisselle de chèvre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Ciboulette
- 2 c. à soupe de jus de citron (ou de vinaigre de votre choix)
- 1 c. à café bien bombée de moutarde
- Sel et poivre

INSTRUCTIONS

1. Rincez le quinoa puis faites-le cuire dans 2 fois son volume d'eau pendant 10 minutes environ. Laissez reposer pendant 5 minutes à couvert puis entreposez dans un saladier et laissez refroidir.
2. Épluchez et hachez finement l'oignon rouge. Coupez et ôtez les graines de la tomate et taillez-la en petits cubes. Épluchez la pomme, ôtez le trognon et coupez-la également en petits cubes.
3. Mélangez le quinoa avec la tomate, la pomme, l'oignon rouge et la ciboulette ciselée.
4. Réalisez la sauce : mélangez la moutarde avec le jus de citron. Salez, poivrez puis ajoutez l'huile d'olive et mélangez. Ajoutez cette sauce à la salade de quinoa, mélangez et entreposez au frais pendant 1 heure.
5. Fouettez le fromage de chèvre avec la faisselle. Salez et poivrez légèrement.
6. Réalisez vos tartares à l'aide d'un emporte-pièce d'environ 8 cm de diamètre : mettez-y la salade de quinoa, tassez bien et ajoutez la crème de chèvre par-dessus.
7. Décorez avec un peu de ciboulette ciselée. Enlevez délicatement l'emporte-pièce et faites de même pour les autres tartares.

VARIANTES

- **Intégrez 4 tranches de truite fumée ou de jambon cru coupées en petits morceaux dans le tartare et décorez avec une petite lamelle de truite fumée ou de jambon cru.**
- **Si vous n'avez pas de faisselle de chèvre, utilisez un fromage blanc ou un yaourt nature.**

03

Cake au jambon à la farine de riz et poivron

UN MENU ÉQUILIBRÉ :

Soupe de légumes de saison
2 à 3 tranches de cake au jambon à la farine de riz et poivron
Salade d'endives aux pommes + vinaigrette
Compote de fruits

INFOS NUTRITION

La farine de riz permet de réaliser des préparations sans gluten particulièrement digestes. Son goût neutre permet de l'incorporer dans de nombreuses préparations salées et sucrées, associée ou non à d'autres farines : sarrasin, châtaigne...Préférez la farine de riz complète pour son apport en fibres.

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN
TEMPS DE CUISSON : 55 MIN

INGRÉDIENTS POUR 6 À 8 PERSONNES

- 120 g de farine de riz
- 80 g de son d'avoine
- 4 oeufs
- 60 g d'huile végétale à goût neutre (colza, pépins de raisins...) + 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de yaourt nature
- 1 poivron rouge
- 75 g de jambon blanc en dés ou en tranches
- 70 g de fromage râpé
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de bicarbonate de sodium
- 1 c. à soupe de jus de citron

INSTRUCTIONS

1. Lavez et ouvrez le poivron en deux. Ôtez les graines et coupez-le en petits morceaux. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et ajoutez les morceaux de poivron. Faites cuire à couvert pendant 10 minutes à feu modéré.
2. Préchauffez votre four à 180°C.
3. Mixez le son d'avoine.
4. Mélangez la farine de riz avec le son d'avoine mixé, le sel, les herbes de Provence et le bicarbonate de sodium.
5. Ajoutez les oeufs et l'huile. Mélangez bien.
6. Ajoutez le yaourt et mélangez.
7. Coupez si besoin de jambon en morceaux et intégrez-le avec le fromage râpé et morceaux de poivron. Ajoutez également 1 c. à soupe de jus de citron et mélangez.
8. Versez la préparation dans un moule à cake tapissé de papier cuisson et enfournez pendant 45 minutes environ.
9. Démoulez et laissez refroidir. Dégustez tiède ou froid.

VARIANTES

- **Pour un cake sans gluten, remplacez le son d'avoine par de la farine de sarrasin.**
- **Vous pouvez varier la garniture selon vos envies : remplacez par exemple le poivron par des aubergines coupées en petits morceaux (ajustez le temps de cuisson à la poêle), la feta ou du bleu plutôt que du fromage râpé, du jambon par des olives...**

04

Tartines au boeuf

UN MENU ÉQUILIBRÉ :

Tartines au boeuf
Omelette au jambon
Salade verte + vinaigrette
Pomme

INFOS NUTRITION

La baguette tradition ne contient aucun additif et fait l'objet d'une fermentation longue, ce qui permet d'obtenir une bonne conservation, et d'abaisser son index glycémique. Le pain est réalisé à partir de blé tendre, riche en vitamines du groupe B.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN
TEMPS DE CUISSON : 3 À 4 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 baguette tradition
- 160 g de boeuf haché
- 2 échalotes
- 2 tomates
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes fraiches de votre choix : ciboulette, coriandre ou persil
- Sel et poivre

INSTRUCTIONS

1. Coupez la baguette en tranches et passez-les au toaster pour les griller légèrement. Réservez sur un plat de service.
2. Lavez et coupez les tomates en petits cubes après avoir ôté les graines. Pelez et hachez les échalotes.
3. Lavez et ciselez les herbes fraiches. Gardez-en pour la décoration.
4. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez les échalotes. Dès qu'elles sont légèrement colorées, ajoutez le boeuf haché et faites cuire à feu vif pendant 2 minutes en mélangeant bien.
5. Ajoutez les cubes de tomates et les herbes fraiches. Salez et poivrez. Mélangez et coupez le feu.
6. Disposez cette garniture sur les tranches de pain grillé et décorez avec les herbes fraiches restantes. Servez aussitôt.

VARIANTES

- **Utilisez un reste de pain de votre choix pour cette recette : baguette, boule de pain de campagne...**
- **Remplacez l'échalote par quelques petits oignons frais.**
- **Vous pouvez remplacer le boeuf haché par des allumettes de bacon fumé.**

05

Sandwich-blinis de sarrasin à la truite fumée

UN MENU ÉQUILIBRÉ :

Petits radis roses à la croque

Sandwich-blinis de sarrasin à la truite fumée

Yaourt nature + compote de pommes

INFOS NUTRITION

Le sarrasin est une pseudo-céréale sans gluten, riche en manganèse, cuivre et zinc. Il contient également des fibres qui agissent comme prébiotiques en favorisant la croissance et l'activité des bonnes bactéries de l'intestin.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN
TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pour la pâte à blinis :

- 120 g de farine de sarrasin
- 140 ml de lait
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 gros œuf ou 2 petits
- 1 c. à soupe d'huile d'olive + 1 autre pour la cuisson
- 1 c. à soupe d'origan séché
- ½ c. à café de bicarbonate de sodium
- ½ c. à café de sel

Pour la garniture :

- 4 tranches de truite fumée
- 100 g de fromage frais de chèvre
- ½ concombre
- Quelques feuilles de salade verte
- Ciboulette

INSTRUCTIONS

1. Mélangez la farine de sarrasin, le bicarbonate, l'origan et le sel.
2. Ajoutez l'huile d'olive et le jaune d'œuf puis intégrez le lait petit à petit en mélangeant bien. Ajoutez le jus de citron.
3. Battez le blanc d'œuf en neige et intégrez-le délicatement à la préparation. Laissez reposer au frais pendant 1 heure.
4. Graissez une poêle antiadhésive avec un pinceau alimentaire puis formez les blinis en versant un peu de pâte (suffisamment pour faire des blinis de 8 cm de diamètre environ). Laissez prendre pendant 3 à 4 minutes puis retournez les blinis avec une spatule plate en bois, et faites cuire encore pendant 1 à 2 minutes.
5. Épluchez le concombre et détaillez-le en rondelles fines.
6. Tartinez un blinis de chèvre frais. Ajoutez une feuille de salade verte lavée et essorée, quelques rondelles de concombre et 1 tranche de truite fumée. Terminez avec une autre feuille de salade et un autre blinis tartiné de chèvre frais sur la face interne.
7. Renouvelez l'opération pour les autres sandwichs-blinis.

VARIANTES

- **Remplacez l'huile d'olive intégrée dans la pâte par 25 g de purée d'amandes ou de tahin (purée de sésame) .**
- **Vous pouvez utiliser un lait végétal sans sucre (amande, soja, avoine...).**
- **Vous pouvez remplacer la ciboulette par d'autres herbes fraiches : menthe, coriandre...**

06

Tarte aux légumes spirales

UN MENU ÉQUILIBRÉ :

Tarte aux légumes spirales
Salade verte au thon et graines de courges
+ vinaigrette
Poire

INFOS NUTRITION

La farine intégrale est réalisée à partir du grain entier, elle conserve donc toutes les fibres et tous les minéraux du grain de céréale. 1/4 de cette tarte végétarienne apporte 24 g de protéines, soit autant qu'un steak de 100 g accompagné d'une portion de pâtes.

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 HEURE
TEMPS DE CUISSON : 1 HEURE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pour la pâte :

- 150 g de farine d'épeautre intégrale (type 150)
- 75 g de beurre
- ½ c. à café de sel

Pour la garniture :

- 1 à 2 courgettes
- 2 carottes
- 200 g de yaourt ou de fromage blanc nature
- 100 g de fromage frais de chèvre
- 4 œufs
- Sel et poivre

INSTRUCTIONS

1. Mélangez la farine et le sel. Ajoutez le beurre coupé en lamelles et pétrissez du bout des doigts. Intégrez de l'eau petit à petit jusqu'à former une boule de pâte compacte mais pas trop collante. Réservez.
2. Lavez les légumes. Épluchez les carottes. Formez des tagliatelles avec un couteau économe en conservant la peau des courgettes et roulez-les sur elles-mêmes. Coupez si besoin les spirales de courgettes en 2 pour qu'elles soient moins larges.
3. Réalisez un appareil à quiche : battez les œufs avec le yaourt et le fromage frais. Salez, poivrez et mélangez.
4. Préchauffez votre four à 180°C.
5. Étalez la pâte et foncez le moule à tarte.
6. Piquez délicatement la pâte avec une fourchette puis déposez les spirales de légumes en les serrant les unes contre les autres.
7. Versez délicatement l'appareil à quiche par-dessus les spirales et enfournez pendant 45 minutes à 1 heure.

VARIANTES

- **Remplacez le beurre par 60 ml d'huile d'olive et ajustez la quantité d'eau.**
- **Vous pouvez utiliser d'autres légumes tels que des navets longs, du panais ou du radis noir. Utilisez différentes variétés de carottes (violettes, jaunes...) pour obtenir une tarte bien colorée.**

07

Pizza fleur au seigle

UN MENU ÉQUILIBRÉ :

Pizza fleur au seigle

Salade de carottes râpées, chou rouge et tomates cerises + vinaigrette

Kiwi

INFOS NUTRITION

Le seigle est une céréale riche en minéraux et oligo-éléments : magnésium, fer, manganèse, sélénium... Il est également très riche en fibres qui permettent de réguler la glycémie (taux de sucre dans le sang) et la cholestérolémie (taux de cholestérol dans le sang).

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MIN
+ temps de repos de la pâte
TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Pour la pâte :

- 250 g de farine de seigle intégrale
- 1 sachet de levure boulangère
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de graines de pavot
- 130 à 140 ml d'eau tiédie + 4 c. à soupe
- 1 c. à café de sucre de votre choix
- 1 c. à café de sel

Pour la garniture :

- 100 g de coulis de tomate
- 100 g de jambon blanc en tranches
- 80 g de fromage râpé (emmenthal, comté, tome de brebis…)
- 50 g d'olives noires

INSTRUCTIONS

La veille :

1. Mettez la farine dans un saladier avec le sel, les graines de pavot et le sucre. Mélangez.
2. Versez la levure dans un bol et ajoutez 4 c. à soupe d'eau tiédie. Attention : l'eau ne doit pas être chaude ! Mélangez bien et patientez 15 minutes : le mélange va mousser.
3. Intégrez la levure réhydratée à la pâte et l'huile d'olive.
4. Ajoutez progressivement 130 ml d'eau tiédie et pétrissez la pâte à la main pendant quelques minutes (ou dans un robot qui possède une fonction pétrissage) jusqu'à ce qu'elle devienne légèrement élastique.
5. Laissez reposer la pâte dans un endroit tiède pendant une ou deux heures puis couvrez-la avec un torchon propre et entreposez-la au frais jusqu'au lendemain.

Le jour-même :

1. Pétrissez à nouveau la pâte pendant quelques minutes et étalez-la sur un plan de travail bien propre pour faire une bande de 50 cm sur 12 cm.
2. Hachez les olives noires et râpez le fromage si besoin.
3. Étalez le coulis de tomate sur cette bande de pâte. Ajoutez ensuite le jambon, les olives noires hachées et le fromage râpé.
4. Découpez ensuite des bandelettes de pâte d'environ 2 cm de large et roulez-les en escargots (24 bandelettes roulées). Placez toutes les roulades de pâte dans un plat antiadhésif rond de préférence (moule de 24 cm de diamètre) et laissez à nouveau la pâte reposer pendant 1 heure.
5. Préchauffez votre four à 200°C.
6. Enfournez à 200°C pendant 15 minutes puis baissez à 180°C et poursuivez la cuisson pendant 10 à 15 minutes.

VARIANTES

Vous pouvez mixer la farine de seigle avec de la farine de blé ou d'épeautre (50 % de chaque) si vous préférez obtenir un goût moins prononcé de seigle.

08

Galettes de quinoa

UN MENU ÉQUILIBRÉ :

3 galettes de quinoa
Aubergines à la sauce tomate
Fromage blanc nature
Banane

INFOS NUTRITION

Ces galettes permettent de réaliser un repas végétarien tout en utilisant un reste de quinoa déjà cuit. Une portion de 3 galettes apporte 12 g de protéines, soit l'équivalent de 100 g de fruits de mer.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN
TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- Environ 150 g de quinoa cru (ou 400 g de quinoa déjà cuit)
- 2 petits oignons rouges (ou 1 gros)
- 4 œufs
- 40 g de farine (de blé, d'orge, de pois chiches...)
- Ciboulette surgelée ou fraiche
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

INSTRUCTIONS

1. Rincez et faites cuire le quinoa à l'eau bouillante salée pendant 12 à 15 minutes puis égouttez-le (ou utilisez un reste de quinoa déjà cuit).
2. Mettez le quinoa dans un saladier.
3. Épluchez et hachez finement les oignons rouges.
4. Mélangez le quinoa avec les oignons rouges hachés. Ajoutez les œufs, la farine et la ciboulette. Salez et poivrez.
5. Faites chauffer l'huile dans une poêle puis ajoutez la préparation en tas espacés pour former les galettes. Laissez cuire à feu moyen pendant environ 5 à 7 minutes puis retournez délicatement chaque galette avec une spatule large et poursuivez la cuisson pendant 3 à 4 minutes.

VARIANTES

- **Remplacez l'oignon rouge par de l'échalote.**
- **Vous pouvez utiliser du quinoa blanc, rouge, noir ou un mélange de ces variétés.**
- **Vous pouvez ajouter 40 g de fromage râpé au mélange avant cuisson.**

09

Buddha bowl penne et poulet

UN MENU ÉQUILIBRÉ :

Buddha bowl penne-poulet

1 tranche de pain de campagne + chèvre frais

Salade de fruits frais

INFOS NUTRITION

Les pâtes sont réalisées à partir de blé dur, riche en vitamines du groupe B.
Elles contribuent également à la couverture des besoins en protéines.
Cuisez-les de préférence al dente pour limiter leur index glycémique.

TEMPS DE PRÉPARATION : 50 MIN
+ 2 heures d'attente
TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 BUDDHA-BOWLS

- 160 à 200 g de penne
- 300 g de blanc de poulet
- 2 tomates
- 1 concombre
- 16 petits champignons de Paris
- 1 sachet de roquette + quelques feuilles de salade verte
- 2 gousses d'ail
- 30 g de parmesan en poudre
- Huile d'olive
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de jus de citron
- Graines de sésame
- Paprika et cumin en poudre
- Sel

INSTRUCTIONS

1. Coupez le blanc de poulet en petits cubes et mettez-le dans un gros bol. Ajoutez 2 c. à soupe de jus de citron, la sauce soja, 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive et saupoudrez d'épices. Mélangez et laissez macérer pendant 2 heures.
2. Pelez et hachez l'ail. Mettez 30 g de roquette dans un petit mixeur. Ajoutez l'ail, le parmesan et 4 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et mixez en pesto. Réservez.
3. Lavez et émincez les champignons puis faites-les suer dans une poêle antiadhésive sans matière grasse pendant 5 minutes environ.
4. Lavez quelques feuilles de salade et mettez-les dans 2 gros bols. Ajoutez le reste de roquette. Ajoutez un peu de jus de citron et d'huile d'olive et mélangez.
5. Lavez et coupez les tomates en petits cubes. Epluchez et coupez le concombre également en petits cubes.
6. Faites cuire les penne al dente puis égouttez et mélangez avec le pesto de roquette.
7. Pendant la cuisson des penne, faites cuire les morceaux de poulet dans une poêle à feu vif.
8. Disposez tous les ingrédients (penne, poulet, champignons, tomate, concombre) dans les bols par-dessus la salade. Décorez avec des graines de sésame et des graines de courge (facultatif).

VARIANTES

- **Utilisez les légumes de saison : carottes râpées, chou rouge émincé, courgettes sautées, poivrons grillés...**
- **Remplacez le poulet par un oeuf dur ou mollet, ou par du tofu aux herbes pour un buddha bowl végétarien.**

10

Couscous au poulet

UN MENU ÉQUILIBRÉ :

Salade de concombre + vinaigrette

Couscous au poulet

Faisselle nature + 1 c. à café de miel

INFOS NUTRITION

Le couscous est un plat complet et équilibré avec des protéines animales (viande) et végétales (semoule et pois chiches), des légumes et une céréale (semoule de blé dure) qui fournit de l'énergie sur plusieurs heures. Selon les morceaux de viande choisis (poulet dégraissé dans cette recette), le couscous n'est pas forcément riche en graisses.

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MIN
TEMPS DE CUISSON : 1 HEURE 05 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de semoule de couscous (grains moyens)
- 4 pilons de poulet
- 300 g de blanc de poulet
- 1 boîte de pois chiches au naturel (265 g égoutté)
- 4 carottes
- 4 courgettes
- 2 navets ronds
- 2 branches de céleri
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de ras el hanout
- ½ c. à café de paprika
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

INSTRUCTIONS

1. Épluchez et coupez en morceaux les courgettes, les carottes et les navets.
2. Lavez et coupez en tronçons le céleri.
3. Pelez et émincez l'oignon.
4. Enlevez la peau des pilons de poulet puis faites-les dorer dans une cocotte avec 2 c. à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes. Saupoudrez-les de paprika en cours de cuisson. Réservez.
5. Mettez les légumes à dorer dans la cocotte puis ajoutez le ras el hanout. Salez, poivrez et ajoutez le concentré de tomate délayé avec un peu d'eau.
6. Remettez les pilons de poulet dans la cocotte, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 40 minutes.
7. Coupez le blanc de poulet en gros cubes et ajoutez-le dans la cocotte. Poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.
8. Ajoutez les pois chiches égouttés et laissez chauffer 2 ou 3 minutes de plus.
9. Mélangez la graine de couscous avec 2 c. à soupe d'huile d'olive dans un saladier. Salez et mélangez bien. Versez par-dessus environ 25 cl d'eau bouillante, couvrez et laissez gonfler pendant 5 minutes. Égrenez bien.
10. Servez la semoule avec les légumes et le poulet.

VARIANTES

- **Vous pouvez ajouter des merguez pour un couscous plus traditionnel (mais plus riche en graisses).**
- **Si vous avez un couscoussier, faites cuire la semoule dans le compartiment supérieur (cuisson vapeur après avoir hydraté la graine).**

11

Moules & frites de polenta

UN MENU ÉQUILIBRÉ :

Chou rouge râpé aux pommes + vinaigrette

Moules & frites de polenta

Yaourt nature + cannelle en poudre

INFOS NUTRITION

La polenta est une semoule de maïs à cuisson rapide (semoule précuite), source de vitamines du groupe B. Ces frites de polenta cuites au four sont bien plus légères que les frites de pommes de terre (teneur plus faible en graisses).

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN
+ 2 heures de réfrigération
TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de polenta (semoule de maïs précuite)
- 4 litres de moules en coquilles
- 1 petit oignon
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet garni (ou 1 morceau de branche de céleri + 1 vert de poireau + 2 feuilles de laurier et 1 branche de thym : ficelez bien le tout)
- 800 ml d'eau
- Ciboulette
- Sel
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- Environ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

INSTRUCTIONS

1. Faites bouillir l'eau avec un peu de sel.
2. Ajoutez la polenta en pluie et laissez cuire pendant 2 minutes en mélangeant sans arrêt. Coupez le feu.
3. Ajoutez les herbes de Provence, mélangez et versez la polenta sur une plaque recouverte de papier cuisson. Formez un rectangle d' 1 cm d'épaisseur environ, laissez refroidir puis entreposez au réfrigérateur pendant 2 heures.
4. Préchauffrez votre four à 180°C.
5. Coupez la polenta en frites.
6. Disposez une grande feuille de papier cuisson sur une plaque de cuisson allant au four puis mettez-y les frites et badigeonnez-les d'huile d'olive (à l'aide d'un pinceau alimentaire par exemple).
7. Faites cuire les frites de polenta à 180°C pendant 25 à 30 minutes (retournez les frites au bout de 15 à 20 minutes).
8. Pendant ce temps, pelez l'oignon et émincez-le. Faites-le rissoler dans une cocotte avec 1 c. à soupe d'huile d'olive puis mouillez avec le vin blanc et ajoutez les moules et le bouquet garni. Couvrez et laissez cuire quelques minutes, jusqu'à ce que les moules s'ouvrent toutes seules (mélangez avec une cuiller en bois en cours de cuisson).
9. Filtrez le jus de cuisson, remettez-le sur le feu et laissez réduire pendant 2 à 3 minutes. Servez ce jus avec les moules. Décorez de ciboulette ciselée et accompagnez de frites de polenta.

VARIANTES

- **Remplacez la ciboulette par du persil ou de la coriandre.**
- **Vous pouvez ajoutez 50 g de parmesan râpé à la polenta (en fin de cuisson).**
- **Vous pouvez aussi cuire vos frites de polenta à la poêle.**

12

Boulgour au butternut, au bleu et aux noix

UN MENU ÉQUILIBRÉ :

Salade de betteraves + vinaigrette
Steak haché grillé + moutarde
Boulgour au butternut, au bleu et aux noix
Poire

INFOS NUTRITION

Le boulgour est du blé dur précuit à la vapeur et concassé qui se cuisine comme la semoule (en plat chaud et froid). Riche en fibres, il apporte de l'énergie diffusée durablement dans l'organisme.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN
TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de boulgour
- 1 oignon
- 500 à 600 g de courge butternut
- 50 g de fromage bleu (roquefort, bleu d'Auvergne...)
- 60 g de noix de pécan
- 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

INSTRUCTIONS

1. Faites cuire le boulgour à l'eau bouillante salée pendant le temps indiqué sur le paquet. Égouttez et réservez.
2. Épluchez et coupez en petits cubes la courge.
3. Épluchez et hachez l'oignon.
4. Faites revenir l'oignon avec l'huile d'olive puis ajoutez la courge, salez, poivrez et laissez cuire 15 à 20 minutes à couvert.
5. Ajoutez le boulgour et le roquefort coupé en petits cubes. Mélangez.
6. Faites griller à sec les amandes effilées et les noix de Pécan puis ajoutez-les sur le plat.

VARIANTES

- **Remplacez les noix de pécan par des noix, des amandes ou par des graines de courge.**
- **Vous pouvez utiliser du potimarron à la place de la courge butternut.**
- **Pour un plat à la saveur "sucrée-salée", ajoutez quelques raisins secs ou des figues sèches coupées en petits cubes.**

13

Curry de pois chiches aux épinards et riz

UN MENU ÉQUILIBRÉ (VÉGÉTARIEN) :

Salade de mâche, carotte râpée et fêta + vinaigrette
Curry de pois chiches aux épinards et riz
Pomme cuite au four

INFOS NUTRITION

Le riz est une céréale qui complète parfaitement les légumineuses dans un plat végétarien comme ce curry de pois chiches aux épinards : les acides aminés du riz et des pois chiches sont complémentaires.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN
TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de riz
- 1 boite et demi de pois chiches (1 boite = 265 g égoutté)
- 1 boîte de tomates concassées
- 300 g d'épinards frais
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 15 cl de lait de coco
- Coriandre fraiche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Epices : curry en poudre ou curcuma, cumin, gingembre
- Sel

INSTRUCTIONS

1. Pelez l'ail et l'oignon et hachez-les.
2. Faites-les revenir avec l'huile d'olive puis ajoutez les pois chiches égouttés et rincés.
3. Saupoudrez d'épices et ajoutez les tomates concassées et le lait de coco. Salez et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.
4. Pendant ce temps, faites cuire le riz à l'eau bouillante le temps indiqué sur le sachet puis égouttez.
5. Lavez et essorez les épinards puis ajoutez-les aux pois chiches et laissez-les fondre pendant quelques minutes.
6. Servez le curry de pois chiches avec le riz.

VARIANTES

- **Vous pouvez utiliser des épinards en branches surgelés nature (décongelez-les au préalable et ajoutez-les en début de cuisson, avec les tomates concassées).**
- **Selon la saison, utilisez 2 belles tomates fraiches à la place des tomates concassées.**

14

Overnight porridge à l'avoine et aux fruits

UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ :

Thé vert citron

Overnight porridge à l'avoine et aux fruits

INFOS NUTRITION

L'avoine est une céréale riche en fibres solubles appelées "bêta-glucanes". Ces fibres gonflent au contact d'un liquide et permettent de rassasier durablement. Elles permettent aussi de réguler la glycémie (taux de sucre dans le sang) ainsi que le taux de cholestérol sanguin.

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 A 10 MIN
PAS DE CUISSON

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 2 c. à soupe bombées de petits flocons d'avoine ou de flocons d'avoine précuits (instantanés)
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 yaourt nature
- 40 à 60 ml de lait
- 100 g de fruits frais de votre choix : kiwi, banane, pomme, raisins...

INSTRUCTIONS

1. La veille au soir, mélangez dans un bol les flocons d'avoine avec les graines de chia, le yaourt nature et 40 ml de lait. Entreposez au frais jusqu'au lendemain (le mélange va épaissir).
2. Le matin, ajoutez si besoin un peu de lait si vous souhaitez consommer un porridge plus crémeux. Coupez les fruits frais en morceaux et ajoutez-les à votre porridge.
3. Dégustez !

ASTUCES

- En été, utilisez les fruits de saison (fraises, abricots, nectarine...).
- Vous pouvez aussi utiliser des fruits séchés (abricots secs, pruneaux...).

VARIANTES

- **Vous pouvez utiliser un lait végétal (coco, amandes, avoine...) et un yaourt au soja.**
- **Vous pouvez ajouter des oléagineux : amandes ou noisettes concassées par exemple.**
- **Si vous avez du mal à consommer votre porridge sans sucre ajouté, ajoutez un petit filet de miel.**

15

Gâteau de semoule d'orge à l'ananas

UN MENU ÉQUILIBRÉ :

Carottes râpées + vinaigrette au citron
Filet de colin au four
Fondue de poireaux et riz
Gâteau de semoule d'orge à l'ananas

INFOS NUTRITION

L'orge est une céréale riche en fibres solubles dont l'effet rassasiant est très marqué. Son index glycémique est particulièrement bas (35).

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN
TEMPS DE CUISSON : 45 MIN

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

Pour le gâteau de semoule d'orge :

- 70 g de semoule d’orge fine (magasin bio ou épicerie orientale)
- 350 ml de lait
- 150 ml de jus à l’ananas (issu de la boite d'ananas au sirop)
- 2 œufs
- 50 g de sucre de votre choix

Pour l’ananas caramélisé :

- 1 boite et demi d'ananas au sirop (500 g égoutté)
- 25 g de sucre de votre choix

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).
2. Prélevez 150 ml de jus dans une boite d'ananas au sirop.
3. Faites chauffer le lait avec ce jus et 50 g de sucre dans une casserole en remuant.
4. Ajoutez la semoule d’orge en pluie et faites cuire pendant 10 à 15 minutes en mélangeant sans arrêt (le mélange va épaissir progressivement).
5. Retirez du feu, laissez un peu refroidir et ajoutez 2 œufs. Mélangez bien.
6. Préchauffez votre four à 180°C.
7. Versez la préparation dans un petit moule à gâteau (16 cm de diamètre environ) ou dans des moules à muffins (6) et enfournez à mi-hauteur pendant 30 minutes à 180°C.
8. Pendant ce temps, égouttez l'ananas au sirop. Mettez 25 g de sucre dans une poêle antiadhésive avec 1 c. à soupe d'eau et laissez caraméliser légèrement. Ajoutez l'ananas et mélangez bien. Retirez du feu.
9. Démoulez le gâteau de semoule et déposez les morceaux d’ananas par-dessus.
10. Servez tiède ou froid.

VARIANTES

- **Vous pouvez utiliser un ananas frais (500 g de chair). Dans ce cas, remplacez le sirop d'ananas par du du jus d'ananas et augmentez légèrement la quantité de sucre).**
- **Pour une recette à index glycémique bas, utilisez du sucre de coco ou du sirop d'agave.**
- **Vous pouvez utiliser un jus végétal (amandes, avoine...).**

16

Boules énergétiques avoine-amandes-abricot

UN SNACK SAIN :

1 verre d'eau pétillante + filet de citron
1 boule énergétique avoine-amandes-abricot
1 fromage blanc nature

INFOS NUTRITION

L'avoine fournit dans cette recette de l'énergie disponible pendant plusieurs heures. Ces boules énergétiques sont parfaites pour un en-cas, après une séance d'activité physique par exemple.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN
+ 1 h à 1h30 d'attente
PAS DE CUISSON

INGRÉDIENTS POUR 8 BOULES

- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de purée d'amandes sans sucre
- 20 g d'amandes non salées
- 80 g d'abricots secs

INSTRUCTIONS

1. Réhydratez les abricots secs si besoin (ils doivent être un peu moelleux) en les faisant tremper dans un bol d'eau tiède pendant 30 minutes.
2. Coupez les abricots secs en morceaux et mettez-les dans le bol d'un mixeur. Ajoutez la purée d'amandes et les flocons d'avoine. Mixez (ajoutez 1 c. à soupe d'eau si besoin). Vous devez obtenir une pâte assez compacte.
3. Mettez la préparation obtenue dans un bol et entreposez au réfrigérateur pendant 1 heure.
4. Façonnez à la main les boules énergétiques en les roulant entre les paumes des mains (les boules doivent être de la grosseur de noix).
5. Mixez grossièrement les amandes et roulez les boules dans les amandes.
6. Ces boules se conservent au réfrigérateur pendant au moins 7 jours.

VARIANTES

- **Vous pouvez remplacer les abricots secs par d'autres fruits séchés (pruneaux, dattes, figues sèches moelleuses).**
- **Et pour une recette encore plus gourmande, remplacez les amandes par du chocolat noir pâtissier riche en cacao.**

17

Biscuits au sarrasin et orge

UN SNACK SAIN :

1 thé rooibos aux fruits rouges
2 biscuits au sarrasin et orge
1 Clémentine

INFOS NUTRITION

Le sarrasin est une pseudo-céréale sans gluten, riche en fibres prébiotiques qui participent à la bonne santé de l'intestin. Le sarrasin est également riche en cuivre, zinc, vitamines du groupe B et composés antioxydants.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN
TEMPS DE CUISSON : 15 MIN

INGRÉDIENTS POUR 30 BISCUITS

- 100 g de farine de sarrasin
- 100 g de farine d'orge
- 50 g d'amandes en poudre
- 75 g de beurre
- 100 g de sucre de votre choix
- 1 œuf
- 1 c. à café rase de levure chimique
- 20 g de graines de sésame
- 2 pincées de sel

INSTRUCTIONS

1. Mélangez les farines avec la poudre d'amande, les graines de sésame et le sucre. Salez légèrement et ajoutez la levure.
2. Cassez l'œuf et mélangez.
3. Intégrez le beurre en pommade, mélangez bien puis laissez reposer la pâte pendant 30 minutes au réfrigérateur.
4. Préchauffez le four à 180°C.
5. Etalez la pâte sur un plan de table fariné et formez les biscuits avec un emporte-pièce.
6. Disposez les biscuits sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pendant 15 minutes (surveillez votre four au bout de 12 minutes et ajustez le temps de cuisson).
7. Laissez reposer les biscuits sur une grille à la sortie du four. Conservez vos biscuits dans une boite hermétique.

VARIANTES

- **Vous pouvez remplacer la farine d'orge par de la farine de blé complète ou par de la farine d'épeautre complète.**
- **Pour une recette à index glycémique bas, utilisez du sucre de coco, du fructose cristallisé ou du sucre de bouleau (xylitol).**

18

Gâteau de polenta au citron

UN MENU ÉQUILIBRÉ :

1/2 pamplemousse
Cuisse de dinde cuite au four
Epinards sautés et riz
Gâteau de polenta au citron

INFOS NUTRITION

La semoule de maïs s'utilise aussi bien dans des recettes de plats salés que sucrés, comme le montre cette recette de gâteau de polenta, sans gluten, léger et particulièrement digeste.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN
TEMPS DE CUISSON : 50 MIN

INGRÉDIENTS POUR 6 À 8 PERSONNES

- 100 g de polenta fine
- 100 g de poudre d'amandes
- 3 oeufs
- 100 g de sucre de votre choix
- 200 g de yaourt nature
- 50 g d'huile à goût neutre (colza par exemple)
- 1 à 2 citrons jaunes (40 ml de jus)
- 1 c. à café rase de bicarbonate de sodium

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 160°C.
2. Battez les oeuf en omelette puis ajoutez le sucre et fouettez pendant 2 à 3 minutes.
3. Ajoutez la polenta et la poudre d'amandes. Mélangez bien.
4. Intégrez le yaourt et l'huile.
5. Lavez le citron et prélevez le zeste avec un testeur. Coupez ensuite le citron et récupérez le jus (40 ml environ, utilisez un 2e citron si le premier contient peu de jus).
6. Ajoutez le zeste de citron et le jus de citron ainsi que le bicarbonate de sodium. Mélangez bien.
7. Versez la préparation dans un moule à cake tapissé de papier cuisson et enfournez pendant 50 minutes. Démoulez froid.

VARIANTES

- **Pour réduire l'index glycémique de la recette, utilisez du sucre de coco ou du sirop d'agave.**
- **Vous pouvez remplacer le yaourt par du fromage blanc ou de la ricotta.**
- **Vous pouvez aussi remplacer le citron par une orange.**
- **Si vous n'avez pas de bicarbonate de sodium, utilisez de la levure chimique.**

19

Gâteau léger aux pommes caramélisées

UN MENU ÉQUILIBRÉ :

Taboulé de boulgour d'épeautre aux abricots secs (voir recette p.7)
Brochette de dinde marinée aux épices
Ratatouille
Gâteau léger aux pommes caramélisées

INFOS NUTRITION

Ce gâteau est très léger : il contient très peu de matière grasse et est léger en sucre. Les pommes apportent leur douceur naturelle et le fromage blanc son onctuosité.

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN
TEMPS DE CUISSON : 50 MIN

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 60 g de farine de blé
- 40 g de poudre d'amandes
- 400 g de fromage blanc nature
- 3 œufs
- 90 g de sucre de votre choix
- 1 grosse pomme Golden
- 1 c. à café d'huile végétale
- 1 c. à soupe de jus de citron
- ½ c. à café de bicarbonate de sodium
- 1 pincée de sel

INSTRUCTIONS

1. Épluchez la pomme, ôtez le trognon et coupez-la en lamelles fines.
2. Graissez légèrement une poêle antiadhésive avec un papier absorbant et ajoutez les lamelles de pommes. Faites cuire pendant 10 à 15 minutes à feu doux puis ajoutez 30 g de sucre, mélangez et faites caraméliser légèrement.
3. Pendant ce temps, mélangez les jaunes d'œufs avec 60 g de sucre. Ajoutez la farine, la poudre d'amandes, le citron et le bicarbonate de sodium (le mélange va se mettre à mousser légèrement). Intégrez progressivement le fromage blanc.
4. Battez les blancs d'œuf en neige avec 1 pincée de sel puis intégrez-les au mélange.
5. Préchauffez votre four à 180°C (th.6)
6. Disposez les lamelles de pommes caramélisées dans le fond d'un moule antiadhésif puis ajoutez la pâte à gâteau.
7. Enfournez pendant 40 minutes environ. Laissez refroidir à température ambiante avant de démouler puis entreposez au frais pendant 2 heures. Dégustez froid.

VARIANTES

- **Remplacez le fromage blanc par de la ricotta ou par du yaourt grec nature.**
- **Pour une recette à index glycémique bas, utilisez du sucre de coco ou du sirop d'agave et une farine complète.**
- **Vous pouvez utiliser de l'ananas à la place de la pomme.**

20

Mini-puddings aux fruits secs

UN MENU ÉQUILIBRÉ :

Soupe de légumes variés
Jambon blanc
Spaghettis et brocoli sauté
Mini-pudding aux fruits secs

INFOS NUTRITION

Utilisez un reste de pain pour cette recette, cela permet de réaliser une "cuisine anti-gaspi" saine et savoureuse !
Ces mini-puddings contiennent peu de sucre ajouté : la compote de pommes et les fruits secs apportent leur douceur naturelle.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN
TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

INGRÉDIENTS POUR 12 MINI-PUDDINGS

- 150 g de pain sec
- 400 ml de lait
- 200 g de compote de pommes sans sucre
- 2 œufs
- 40 g de sucre de votre choix
- 80 g de pruneaux
- 80 g d'abricots secs
- 1 c. à c. d'arôme de vanille

INSTRUCTIONS

1. Coupez le pain en petits morceaux et mettez-le dans un saladier. Versez par-dessus le lait et laissez gonfler pendant 10 minutes.
2. Versez le pain mouillé avec le lait dans un mixeur. Ajoutez la compote de pommes, les oeufs, la vanille et le sucre. Mixez pendant 1 minute.
3. Coupez les abricots secs, dénoyautez les pruneaux et coupez-les en petits morceaux.
4. Préchauffez votre four à 180°C (th.6)
5. Versez la pâte à pudding dans 12 moules à muffins puis ajoutez des morceaux de fruits secs dans chaque compartiment.
6. Enfournez pendant 40 minutes environ. Démoulez et laissez refroidir. Dégustez froid.

VARIANTES

- **Vous pouvez utiliser d'autres fruits secs : raisins secs, figues sèches...**
- **Utilisez un lait de votre choix : lait de vache ou lait végétal sans sucre ajouté (amande, avoine...).**
- **Si vous utilisez de la compote de pommes sucrée, réduisez la quantité de sucre ajouté (20 g suffit).**

Marie-Laure André est diététicienne-nutritionniste et auteure de plus de 30 ouvrages de nutrition et de recettes. Elle partage son expérience dans ses livres pratiques et au travers de formations en ligne sur le rééquilibrage alimentaire.
Pour en savoir plus : passionnutrition.fr

SPECIAL PETITS PRIX

La Healthynomie
La tendance saine et gourmande des céréales

En partenariat avec

Passion Céréales
une culture à partager

lescereales.fr